

سزارین

عمل سزارین ممکن است از پیش برنامه ریزی شده یا بدون برنامه ریزی باشد. در بیشتر موارد ، پزشکان عمل سزارین را به دلیل مشکلاتی که در حین زایمان به وجود می آید انجام می دهند.



انجام توصیه ها و مراقبت های پس از سزارین به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک زیادی می کند . برخی از مهمترین مراقبت های بعد از سزارین در ادامه معرفی می شوند.

مهمترین مراقبت های بعد از سزارین

▪ فعالیت فیزیکی

فعالیت و داشتن حرکت از مهمترین مراقبت های پس از سزارین است .

پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون ، جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند .

زمانیکه بعد از سزارین به خانه می روید ، می توانید نوزاد خود را بغل کنید ، اما لازم است در دوران بازپایی بعد از سزارین از فعالیت های ورزشی شدیدی مثل دوچرخه سواری و ورزش های هوازی ، رانندگی ، حمل هر چیزی سنگین تر از نوزادتان و داشتن رابطه جنسی خودداری کنید . این کارها را فقط زمانی می توانید از سر بگیرید که احساس راحتی و توانایی بیشتری داشتید ؛ معمولاً شش هفته پس از سزارین .

▪ تمیز نگه داشتن زخم

❖ تمیز نگه داشتن روزانه زخم از دیگر مراقبت های بعد از سزارین است.

❖ حمام کردن و دوش گرفتن و استفاده از صابون مادامیکه آن را آبکشی کنید برای زخم ایرادی ندارد.

❖ بخیه های غیر قابل جذب بعد از ۵ تا ۷ روز باید برداشته شوند.

❖ همچنین لازم است بعد از سزارین لباس های شل و راحت بپوشید تا زخمتان هوا بخورد.

▪ کنترل درد و خونریزی

بیشتر خانم ها در چند روز اول بعد از سزارین احساس ناراحتی می کنند و برای بعضی دیگر درد ممکن است چندین هفته ادامه داشته باشد . در این مدت به طور منظم از مسکن های تجویز شده برای کنترل درد مصرف کنید.

برای خونریزی واژینال خود از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده نمائید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی گربانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جواهرود

مراقبت های پس از

سزارین



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار



تغذیه

بعد از سزارین هر زمان که خواستید می توانید خوردن و آشامیدن را از سر بگیرید . داشتن تغذیه مناسب بعد از سزارین به ویژه در صورت شیردهی به نوزاد ، بسیار مهم است . یبوست بعد از سزارین شایع است. برای جلوگیری از آن ، آب فراوان و غذاهای پر از فیبر بخورید.

مراجعه به پزشک

بعد از سزارین در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر که می توانند نشانه هایی از عفونت یا لخته شدن خون باشند ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- ❖ درد هنگام ادرار
- ❖ خونریزی واژینال شدید
- ❖ تورم ، قرمزی و درناک شدن زخم
- ❖ ترشحات چرکی یا خروج مایع بدبو از زخم
- ❖ تنگی نفس
- ❖ تورم یا درد در ساق پا